

ТАБЛИЦА ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ

п\п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ	9 класс						11 класс					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Прыжки в длину с места (см)	220	205	175	200	175	160	235	215	185	205	180	170
2	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	–	–	–	12	10	8	–	–	–
3	Отжимание от пола (раз)	–	–	–	15	10	8	–	–	–	15	12	10
4	Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32	45	42	39	40	36	34
5	Наклон туловища (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11	17	11	8	20	13	11